

## **Логоритмическое упражнение «Заботливое солнышко»**

Солнце с неба посылает *(Дети ритмично скрещивают руки над головой. плавно покачивают руками вверху.)*

Лучик, лучик, лучик.

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки. *(Ритмично потирают щеки.)*

А весной на носик ставит

Точки-точки-точки. *(Ритмично постукивают пальцем по носу.)*

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это!*(Ритмично постукивают руками по плечам.)*

## **Пальчиковая гимнастика «Космонавт»**

В звёздном небе звёзды светят

*(показываем звёзды, пальчики переплетаются)*

Космонавт летит в ракете

*(изображаем полёт ракеты: руки вверху соединить)*

День летит, ночь летит *(загибаем пальцы)*

И на землю вниз глядит *(изображаем иллюминатор)*

## **Физминутка «Полет»**

А сейчас мы с вами, дети, *(маршировать)*

Улетаем на ракете. *(потянуться, подняв руки над головой)*

На носки поднимись, *(подняться на носки, руки сомкнуть над головой)*

А теперь руки вниз. *(опустить руки вниз)*

Раз, два, три, потянись *(потянуться)*

Вот летит ракета ввысь. *(кружиться на месте)*

## **Психогимнастика «Солнце и тучка»**

*Вдох*

За тучку солнышко зашло, (*съежиться, обнимая себя за плечи*)

Стало зябко и темно (*выдох*)

Солнце вышло из-за тучки, (*расправить плечи*)

Мы теперь погреем ручки. (*задержать дыхание, выдох, расслабиться*)

## **Пальчиковая гимнастика «Космический отряд»**

Раз, два, три, четыре, пять -

*По одному загибают пальчики на обеих руках.*

В космос полетел отряд.

*Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.*

Командир в бинокль глядит,

*Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».*

Что он видит впереди?

Солнце, планеты, спутники, кометы,

*Загибают пальчики обеих рук*

Большую желтую луну.

## **«Астрономическая считалка»**

На Луне жил звездочет.

Он планетам вел учет:

Раз – Меркурий,

Два – Венера,

Три – Земля,

Четыре – Марс,

Пять – Юпитер,

Шесть – Сатурн,

Семь – Уран,

Восьмой – Нептун.

**Составитель: Волкова Н.В. (источник: интернет-ресурс)**